



## Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

Biuro CAS zamknięte z powodu pandemii do odwołania.  
Dyżury telefoniczne pod nr. tel. 515 281 211 lub 882 885 767

e-mail: [radosnysenior@interia.pl](mailto:radosnysenior@interia.pl)

|              |               |
|--------------|---------------|
| Poniedziałek | 10.00 - 14.00 |
| Wtorek       | 10.00 - 14.00 |
| Środa        | 10.00 - 14.00 |
| Czwartek     | 10.00 - 14.00 |
| Piątek       | 10.00 - 14.00 |

**O BOWIĄZUJE OD 02 lipca 2020 r.**

**Harmonogram zajęć stałych – LIPIEC 2020r.**

| dzień        | Godzina       | rodzaj zajęć  | uwagi:   |
|--------------|---------------|---|--|
| poniedziałek | 9.00 – 11.00  | Sekcja rowerowa   | Zajęcia plenerowe<br>ul. Zamiejska 6 (Skośna)              |
|              | 10.30 – 13.00 | Brydż   | Zajęcia plenerowe<br>ul. Zamiejska 6 (Skośna)              |
|              | 13.00 – 14.30 | Tenis stołowy   | Zajęcia plenerowe<br>ul. Zamiejska 6 (Skośna)              |
|              | 15.45 - 16.45 | Gry logiczne i<br>sprawnościowe                           | Zajęcia Online Skype                                       |
| wtorek       | 9.00 - 11.30  | Zajęcia z języka<br>angielskiego poziom<br>komunikatywny. | Zajęcia Online Skype<br>konwersacje.                       |
|              | 9.00 – 11.00  | Prace w ogrodzie  | Zajęcia plenerowe<br>ul. Zamiejska 6 (Skośna)              |
|              | 11.00 – 12.00 | Poczęstunek w ramach zajęć<br>ze zdrowej żywności         | W altance<br>Zajęcia plenerowe<br>ul. Zamiejska 6 (Skośna) |
| środa        | 8.30 – 9.30   | Gimnastyka  | Zajęcia plenerowe<br>ul. Zamiejska 6 (Skośna)              |

|          |               |  |   |
|----------|---------------|--|---|
|          | 10.30 – 13.00 | Brydż  | Zajęcia plenerowe<br>ul. Zamiejska 6 (Skośna) |
|          | 15.00 – 17.00 | Zajęcia praktyczno-<br>techniczne                | Zajęcia plenerowe<br>ul. Zamiejska 6 (Skośna) |
| czwartek | 9.00 – 11.00  | Nordic Walking                                   | Zajęcia plenerowe<br>ul. Zamiejska 6 (Skośna) |
|          | 10.30 – 11.30 | Tenis stołowy                                    | Zajęcia plenerowe<br>ul. Zamiejska 6 (Skośna) |
|          | 13.00 - 14.00 | Zajęcia poprawiające ogólną<br>sprawność – ZUMBA | Zajęcia Online Skype                          |
| piątek   | 15.00 – 17.00 | Zajęcia praktyczno-<br>techniczne                | Zajęcia plenerowe<br>ul. Zamiejska 6 (Skośna) |

### Zajęcia dodatkowe lipiec 2020 r.

| Data         | godzina | rodzaj zajęć   | Uwagi   |
|--------------|---------|--|---|
| 10.07.2020r. | 18.45   | Koncert sakralny po wieczornej mszy<br>świętej o godzinie 18.00. | Parafia Matki Bożej<br>Królowej Polski.<br>ul. Zamiejska 6<br>(Skośna)              |
| 11.07.2020r. | 11.00   | Rejs po Wiśle do Tyńca. (Z<br>przewodnikiem).                    | Zbiórka o godzinie<br>10.00 na parkingu<br>parafialnym ul.<br>Zamiejska 6 (Skośna). |
|              |         |  |   |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**